



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Grado de hidratación y nivel de práctica de aporte hídrico en deportistas de ciclismo in door de gimnasios de Trujillo.

**TESIS PARA OBTENER TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

AUTORA:

ANTICONA SALAZAR KARLA

ASESORA:

Dra. MILLY OTINIANO GARCÍA

LINEA DE INVESTIGACION:

ALIMENTACION Y NUTRICION

TRUJILLO, PERU

2015

JURADO CALIFICADOR

1.1. Jurado

1.3.1. Presidente:

Nombre: Mg. Zoila Mosquera Figueroa

1.3.2. Secretario:

Nombre: Mg. Abhel Calderón Peña

1.3.3. Vocal:

Nombre: Dra. Milly Otiniano García.

Dedicatoria

Para mi hija, por su comprensión, apoyo y tolerancia al compartir su tiempo con mi carrera durante estos años de estudio y con mi pasión por el gimnasio. Este es el final de una etapa y el comienzo de otra, positiva, llena de oportunidades y desafíos, y siempre dispuesta a seguir aportando conocimientos en el deporte.

Agradecimiento

A todas las personas que hicieron posible que el proyecto de tesis se lleve a cabo, mi familia, deportistas, amigos y demás personas que estuvieron atentos durante todo el proceso.

Declaración de autenticidad

Yo Karla Anticona Salazar con DNI N° 70489215, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompañado es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento y omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Trujillo, 16 de Junio del 2015

Karla Lilette Anticona Salazar

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “Grado de hidratación y nivel de práctica de aporte hídrico en deportistas de ciclismo in door de gimnasios de Trujillo”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Licenciada en Nutrición.

La Autora (Karla Lilette Anticona Salazar)

Índice

PÁGINAS DEL JURADO	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	IV
PRESENTACIÓN	V
RESUMEN	VII
ABSTRACT	VIII
INTRODUCCIÓN	1
Antecedentes	1
Problema	9
Objetivos	9
Marco metodológico	9
RESULTADOS	15
DISCUSIÓN	21
CONCLUSIONES	25
RECOMENDACIONES	26
Referencia bibliográfica	27
Anexos	30

RESUMEN

El objetivo del estudio es determinar la relación entre el grado de hidratación y nivel de práctica de aporte hídrico en deportistas de ciclismo in door de gimnasios de Trujillo. Se hizo un estudio Observacional descriptivo en 50 deportistas que practican ciclismo in door de diferentes gimnasios de Trujillo, entre los 19 a 29 años. Se les dio una lista de alimentos y suplementos que no deberían consumir 72 horas previas a la evaluación; el día de la prueba se realizó un pesaje y volumen de orina previo y final para cuantificar pérdidas hídricas, color de orina previo y final para medir grado de hidratación y el volumen de líquidos que usaron para hidratarse durante y después de la prueba. La prueba consistió en pedalear en bicicletas estáticas durante 60 minutos, con la finalidad de producir sudoración.

Según los resultados se aprecia una independencia estadística entre el grado de hidratación según variación de peso, color de orina y volumen de orina y el nivel de práctica de aporte hídrico en los deportistas de ciclismo in door de gimnasios de Trujillo ($p= 0.817$, $p= 0.668$ y $p= 0.382$ respectivamente). La variación de peso indica ser normal, donde la mayoría de los deportistas tienen una ingesta de líquidos muy similar a su tasa de sudoración (Variación: +1 a - 1.5); el color de orina evidencia a 42% con un nivel de hidratación normal al inicio 50% al final; según el volumen de orina se observa una mayoría con un estado de deshidratación (58%) y un volumen de orina equidistribuido en deshidratación (50%) y normal (50%) al final. Mientras que el nivel de práctica de aporte hídrico es bueno (62%) y el otro tanto su práctica es regular (38%).

Palabras claves: *ciclismo in door, hidratación, deshidratación, agua, bebida rehidratante*

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the relationship between the level of hydration and water balance of indoor cycling athletes in Trujillo. In an observational descriptive study which involved 50 athletes between 19-29 years who practice indoor cycling in different fitness centers of Trujillo. They were given a list of foodstuff and supplements that should not take 72 hours before evaluation. The day of the evaluation a test on a weighing and volume of urine was done, to quantify preliminary and final fluid losses, color of urine and to measure the degree of hydration and fluid volume they used to hydrate during and after the test was performed. The test consisted of pedaling stationary bikes for 60 minutes, in order to produce sweating.

According to the results we could observe a statistical independence between the level of hydration by weight variation, color of urine and urine volume and the level of practice of water balance of indoor cycling athletes in fitness centers of Trujillo ($p = 0.817$, $p = 0.668$ and $p = 0.382$ respectively). The weight variation indicates normal, where most athletes have a fluid intake very similar to their statistical rate (Variation: +1 - 1.5); urine color evidence to 42% with a hydration level normal at the beginning and 50% at the end; according to the volume of urine the majority (58%) is observed with a level of dehydration and an urine volume evenly distributed in dehydration (50%) and normal (50%) at the end. While practicing the level of water balance is good (62%) and the remaining its practice is regular (38%).

Keywords: indoor cycling, hydration, dehydration, water, sports drink